

Niños 18 a 36 meses Familias

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer e identificar más alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras en MiPlato. Los niños prueban las mandarinas y los pepinos mientras practican servirse al estilo familiar.

Materiales e ingredientes

mandarinas enlatadas
pepino

cuchillo de adulto y tabla para cortar
recipientes para servir
platos de papel
cuchillos de plástico



Preparación de comida (de acuerdo a la guías de CACFP)

Antes de preparar los alimentos, muestre cada alimento a los niños.

- Lave y pele el pepino. Córtelo en piezas de tamaño adecuado para niños pequeños y póngalo en los recipientes para servir.
- Escurra las mandarinas y póngalas en un recipiente para servir.



Introducción de la lección

Lean y discutan: Dim Sum for Everyone, por Grace Lin.

- Señale las imágenes a los niños e indique cómo las familias comen juntas.
 - Muéstreles cómo cada persona tiene una comida favorita diferente.
 - Pregúnteles a los niños cuáles son comidas favoritas.
- Use imágenes para definir vocabulario como “favorito”, “pequeño” (señale que todo lo que tenga que ver con Dim Sum es pequeño) y “platos”.

TS GOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y hable de los ingredientes de la receta de hoy. Muestre a los niños el pepino y pregúnteles si recuerdan haberlo probado antes.
- Abra las mandarinas y explique que al igual que las calabazas, las mandarinas crecen de una semilla, pero también pueden venir en una lata.
- Dígalas a los niños que las mandarinas son una fruta, y los pepinos son un vegetal. Las frutas y vegetales ayudan a sus cuerpos a crecer.
- Demuestre como cortar los gajos de mandarinas y un pepino.
- Sirva los pepinos y mandarinas. Permita que los niños intenten cortar los suyos con los cuchillos especiales para ellos.
- Coman juntos y dé a los niños tiempo para probar y hablar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Actividad de arte: comidas favoritas

Materiales: Platos de papel pequeños y crayones grandes.

Fotografías de familias disfrutando de su comida favorita (de los niños, o de revistas, etc.).

- La maestra pide a los niños que compartan sus comidas favoritas y las escribe en los platos.
- Los niños dibujan y colorean sus comidas favoritas en el plato para compartirlas con la clase y luego llevárselas a casa con sus familias.

TSGOLD: 9, 10a, 11a, 12

Actividad física: lanzamiento de pelota

Habilidad: apuntar y lanzar

Materiales: varias pelotas; recipientes o contenedores suficientemente grandes como para quepan las pelotas.

- Coloque algunos recipientes grandes en una fila. Los niños se paran a unas pocas pulgadas de los contenedores, con ambos pies mirando hacia adelante.
- Dé instrucciones paso a paso para enseñar a los niños cómo completar un lanzamiento por debajo de la mano. Practiquen apuntar y lanzar pelotas a los contenedores.
- Si los niños tienen dificultad con esta actividad: Los niños se paran más cerca de los contenedores. El maestro modela un lanzamiento por debajo hacia uno de los recipientes.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c

De la escuela a la casa

¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias?

Si es así, comparta fotografías con las familias de sus niños cortando y probando las mandarinas y pepinos.

Para actividades adicionales, canciones e información visite
<https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness>

